



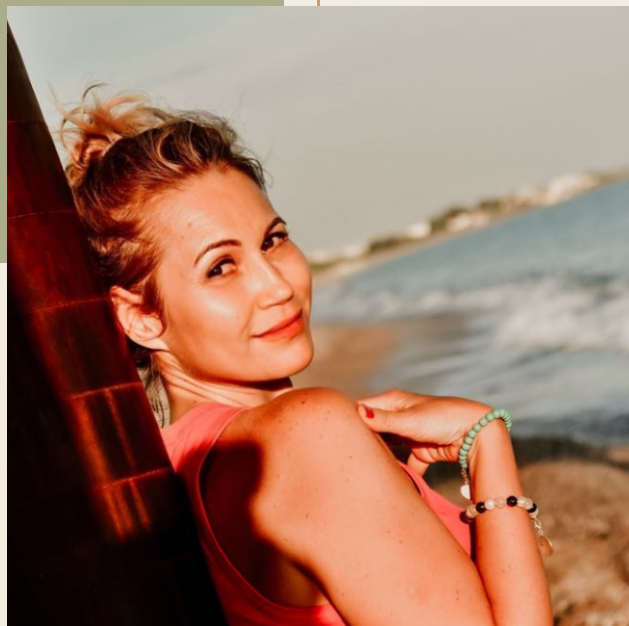
ESSENTIA FLOW LATTE VÁLOGATÁS



ESSENTIA FLOW
by Orsi



KI VAGYOK ÉN, ÉS MIÉRT ÉPP EGY LATTE-VÁLOGATÁS?



Az utam nem egy gyors tanfolyammal kezdődött, hanem egy finom, majd egyre hangosabb testi üzenettel.

Jogászként diplomáztam, de egy női típusú autoimmun tünetegyüttes lassan, mégis határozottan fordította befelé a figyelmemet – és mutatott új irányokat: az ájurvéda, a jóga, a funkcionális táplálkozás, a női ciklus ritmusa, a szomatikus gyógyítás és az aromaterápia felé.

Sok nő keresett meg az elmúlt években – történetekkel, tünetekkel, kérdésekkel.

Az ő tapasztalataik, és a saját tanulási utam egyaránt formálták azt a gyengéd, holisztikus szemléletet, amellyel ma kísérek.

Egyre több visszajelzés, levél és egyéni konzultáció megerősítette bennem azt a felismerést: a női egészség nem protokoll, hanem ritmus.

 Hiszem, hogy ehhez a ritmushoz újra lehet kapcsolódni – finom jeleken, ízeken, illatokon, napi apró döntéseken keresztül.

Ez a receptválogatás ennek az újrhangolásnak egy lehetséges kezdete.

Mert egy latte is lehet gyógyító, ha nemcsak felpörget, hanem visszahangol.

AMIT ADNI SZERETNÉK EZZEL AZ ANYAGGAL:

- finoman hangolt, hormonbarát italokat, amelyek segítenek lelassulni és újrarendeződni
- női ciklus- és idegrendszerbarát recepteket
- természetes alapú inspirációt a mindennapi öngondoskodásodhoz

Ha szeretnéd megismerni a többi anyagomat, vagy személyesen is dolgoznál velem, szeretettel várlak az Essentia Flow világában:

ESSENTIA FLOW LATTE VÁLOGATÁS

GYÓGYÍTÓ ITALOK A NŐI RITMUS JEGYÉBEN



Képzeld el, hogy minden reggeled egy apró, szelíd rituáléval kezdődik.
Egy korty, ami nemcsak felébreszt, hanem visszahangol téged önmagadra.
Nem rohan, nem tol – csak kísér.

Ez a füzet nem „csak” latte recepteket tartalmaz.
Ez egy meghívás a testeddel való újrakapcsolódáshoz –
a hormonjaid, a ciklusod, a belső igényeid finomhangolásához

Minden recept növényi alapú, természetes, barátságos az érzékeny idegrendszerhez,
és támogatja a hormonális egyensúlyt.

Nem pörget – hanem *hangol*.

Ahogy a női egészség is nem program, amit végigcsinálunk – hanem ritmus, amit újra meg kell
tanulnunk meghallani.

EZEK AZ ITALOK EZÉRT SZÜLETTEK:

- hogy a tested ne csak táplálva, hanem meghallgatva legyen.
- hogy egyensúlyt teremts ott is, ahol túl sok a zaj, túl kevés az idő.

Szeretettel:

DR. SZAKONYI ORSOLYA

holisztikus egészségmentor
Essentia Flow

TARTALOMJEGYZÉK

5.

ARANYLÓ BELSŐ CSEND | GOLDEN CALM

Gyulladáscsökkentés, esti stresszoldás, női ciklus alatt

6.

BELSŐ RAGYOGÁS | THYROID GLOW

Pajzsmirigy támogatás, reggeli egyensúly

7.

SZÍVNYITÓ KAKAÓ | CACAO FLOW

Kreativitás, libidó, női energia

9.

NŐI EGYENSÚLY LATTE | HORMONE HARMONY

Perimenopauza és ciklus támogatás

10.

ZÖLD ELIXÍR | MATCHA MORINGA LATTE

Finom energizálás, fókusz, tisztulás

12.

BÓNUSZ RECEPT: ÉDES EGYENSÚLY-KAKAÓS- MANDULÁS BLISS BALL

libidó és életerő, stresszoldás és idegrendszeri támogatás

Szerzői jogi nyilatkozat

Az Essentia Latte Receptfüzet szöveges tartalma – beleértve a recepteket, illóolaj-kombinációkat, mantrákat, szövegstruktúrát és kreatív elrendezést – Dr. Szakonyi Orsolya (Essentia Flow by Orsi) szellemi tulajdona, szerzői jogvédelem alatt áll.

A képanyag és grafikai elemek egy része szerkesztett stock tartalom (Canva Pro licence alapján), melyek kizárólag vizuális illusztrációs célokat szolgálnak. E képek önálló felhasználása vagy terjesztése nem engedélyezett.

A dokumentum tartalmának másolása, módosítása vagy üzleti célú felhasználása csak a szerző írásos engedélyével lehetséges.

Kivonatok megosztása kizárólag forrásmegjelöléssel:

□ Essentia Flow by Orsi – www.drszakonyiorsolya.hu

Köszönöm, hogy tiszteletben tartod a munkám, és ezzel egy etikus, tudatos női közösség erősítéséhez járulsz hozzá.



ARANYLÓ BELSŐ CSEND | GOLDEN CALM

HATÁS | MIKOR AJÁNLOTT:

Esti gyulladáscsökkentő latte a lelassuláshoz és testi-lelki megnyugváshoz.

Kiváló menstruáció idején, stresszes napok végén, vagy ha ingerlékeny, feszült az idegrendszered.

☾ alvás/pihenés 🧘 stresszkezelés
⚖️ hormonális egyensúly

HOZZÁVALÓK

(1 adaghoz)

- 2 dl növényi tej (pl. mandula, zab vagy kókusz)
- ½ tk kurkuma por
- egy csipet őrölt fahéj és gyömbér
- egy csipet őrölt kardamom (opcionális)
- néhány csepp természetes vaníliakivonat
- ízlés szerint datolya- vagy juharszirup

ELKÉSZÍTÉS:

1. A növényi tejet melegítsd fel kis lángon.
2. Add hozzá a fűszereket és keverd simára habverővel vagy tejhabosítóval.
3. Ízlés szerint édesítsd.
4. Lassan kortyold el egy puha takaró alatt, este, lecsendesedéshez.

MIÉRT MŰKÖDIK?

A kurkuma természetes gyulladáscsökkentő, amely támogatja a hormonális egyensúlyt és a máj méregtelenítő folyamatait.

A gyömbér és fahéj melegít, fokozza a keringést, segíti az emésztést, és nyugtatja a görcsös méhet.

A vanília és kardamom finom idegrendszeri nyugtató hatással bír, miközben földelnek és nőies illatélményt adnak.

ILLATÉLMÉNY – DIFFÚZORHOZ:

Levendula + édesnarancs

- támogatja a belső elengedést és a paraszimpatikus idegrendszer aktiválását.

MANTRA KORTYOLÁS KÖZBEN:

„Most már elengedhetem, amit nem kell tovább vinnem.”



BELSŐ RAGYOGÁS | ☀️ THYROID GLOW

HATÁS | MIKOR AJÁNLOTT:

Gyengéd, kiegyensúlyozó reggeli ital a pajzsmirigy működésének támogatására.

Ideális hűvös reggeleken, fáradékony időszakokban, hormonális érzékenység vagy túlstimuláltság idején.



fókusz



hormonális egyensúly



stresszkezelés

HOZZÁVALÓK

(1 adaghoz)

- 2 dl növényi tej (pl. rizs vagy mandula)
- 1 szem tört brazil dió (vagy ½ tk szezámmagvaj)
- 1 csipet fahéj
- 1 tk reszelt alma vagy körte (vagy ½ tk almaszószt)
- néhány csepp természetes vaníliakivonat

ELKÉSZÍTÉS:

1. Turmixold össze az összetevőket, amíg egynemű italt kapsz.
2. Melegítsd fel kis lángon, de ne forrald.
3. Habosítsd, ha szeretnéd – és fogyaszd el reggel, ébredés után 1 órával.

MIÉRT MŰKÖDIK?

A brazil dió természetes szelénforrás, amely elengedhetetlen a pajzsmirigyhormonok aktív formára való átalakításához.

A fahéj stabilizálja a vércukorszintet, segít megelőzni a hormonális hullámzást.

Az alma enyhe gyümölcssavai frissítenek, a vanília pedig nyugtatja az idegrendszert és kellemes ízelményt nyújt.

ILLATÉLMÉNY – DIFFÚZORHOZ:

Geránium + szantálfa

– a női esszencia emlékeztetője, harmonizálja a szív–pajzsmirigy tengelyt.

MANTRA KORTYOLÁS KÖZBEN:

„Minden sejttem együttműködik az egyensúlyért.”



SZÍVNYITÓ KAKAÓ | ♥ CACAO FLOW

HATÁS | MIKOR AJÁNLOTT:

Kakaós, földelő, enyhén energetizáló ital, ami támogatja a kreatív áramlást, libidót és szívközpontú kapcsolódást.

Ajánlott délelőttre vagy kora délutánra – különösen, ha érzelmileg elakadtál vagy hormonálisan túl vagy stimulálva.

🎯 fókusz ✨ libidó

⚖️ hormonális egyensúly

HOZZÁVALÓK

(1 adaghoz)

- 2 dl növényi tej (pl. mandula vagy zab)
- 1 tk nyers kakaópor (nem cukrozott)
- ½ tk maca por
- egy csipet fahéj
- opcionálisan: 1 tk datolyapaszta vagy juharszirup

ELKÉSZÍTÉS:

1. Melegítsd fel a növényi tejet.
2. Keverd el benne a kakaót, macát, fahéjat és az édesítőt.
3. Habosítsd, ha szeretnéd – és fogyaszd tudatos, nyitott jelenléttel.

MIÉRT MŰKÖDIK?

A nyers kakaó gazdag magnéziumban és flavonoidokban, amelyek serkentik az agyműködést, javítják a hangulatot és enyhe dopaminlöketet adnak.

A maca adaptogénként kiegyensúlyozza a hormonrendszert, fokozza az energiaszintet és libidót.

A fahéj melegít és szabályozza a vércukorszintet, a datolya pedig természetes édességet és ásványi anyagokat ad.

ILLATÉLMÉNY – DIFFÚZORHOZ:

Narancs + kardamom

– szívnyitó, gyengéden energetizáló, hangulatemelő kombináció.

MANTRA KORTYOLÁS KÖZBEN:

„A szívem nyitott, az energiám áramlik.”



EGYENSÚLYRA VÁGYSZ
EGY HOSSZÚ NAP VÉGÉN?



NŐI EGYENSÚLY LATTE | HORMONE HARMONY

HATÁS | MIKOR AJÁNLOTT:

Kiegyensúlyozó, adaptogén ital menstruáció, perimenopauza vagy hormonális kilengések idejére.

Ideális esténként, nyugalmas percekben vagy fáradékonysággal, ingerlékenységgel kísért napokon.

 alvás/pihenés  stresszkezelés
 hormonális egyensúly

HOZZÁVALÓK

(1 adaghoz)

- 2 dl növényi tej (pl. rizs vagy mandula)
- ½ tk shatavari por (vagy helyettesítésként: ashwagandha por)
- ¼ tk fahéj
- 1 csipet szerecsendió
- ½ tk vaníliakivonat
- opcionálisan: 1 tk kókuszkrém vagy datolyapaszta

ELKÉSZÍTÉS:

1. Langyosítsd fel a tejet kis lángon.
2. Keverd el benne az összetevőket, habosítsd, ha szeretnéd.
3. Kortyold el este, pihenéshez készülve, vagy hormonálisan érzékeny időszakban.

MIÉRT MŰKÖDIK?

A **shatavari** az egyik legismertebb női tonizáló gyógynövény, amely harmonizálja a hormonrendszert, csökkenti a premenstruációs és klimaxos panaszokat.

A fahéj és a szerecsendió melegítő hatású, javítja a keringést és szabályozza az étvágyat, a vanília pedig nyugtatja az idegrendszert.

A kókuszkrém vagy datolya plusz puhaságot és nőies teljességet ad az italnak.

ILLATÉLMÉNY – DIFFÚZORHOZ:

Rózsa + ilang-ilang-

nőiesség, érzelmi stabilitás és hormonális harmónia támogatására.

MANTRA KORTYOLÁS KÖZBEN:

„Befogadom, ami táplál – elengedem, ami kibillent.”



☘ ZÖLD ELIXÍR | MATCHA MORINGA LATTE

HATÁS | MIKOR AJÁNLOTT:

Éberítő, tisztító és koncentrációfokozó latte reggelre vagy délelőttre.

Alternatíva kávé helyett, ha fókuszra vágysz anélkül, hogy túlpörögnél.



fókusz



hormonális egyensúly



belső tisztulás

HOZZÁVALÓK

(1 adaghoz)

- 1 tk ceremóniális matcha por
- ½ tk moringa por
- 60 ml meleg víz (kb. 75–80 °C)
- 150–180 ml melegített növényi tej (pl. zab- vagy mandulatej)
- 1 tk juharszirup vagy pár csepp sztívia (opcionális)
- 1 csipet vaníliapor
- opcionálisan: egy leheletnyi spirulina vagy menta
- extra: 1 adagolókanál Marine Collagen (ha nem vegán)

ELKÉSZÍTÉS:

1. Keverd simára a matchát és a moringát a meleg vízzel (chasennel vagy kézi habverővel).
2. Melegítsd és habosítsd a növényi tejet.
3. Öntsd össze a keveréket, add hozzá az édesítőt és a vaníliát.
4. Tálalás előtt díszítheted egy csipet matchával vagy reszelt limehéjjal.

MIÉRT MŰKÖDIK?

A **matcha** ceremóniális zöld tea por gazdag

L-theaninban, ami fokozza az éberséget, miközben nyugtatja az idegrendszert.

A **moringa** kiegyensúlyozza a vércukorszintet, gazdag vasban, A- és C-vitaminban, és támogatja a hormonális anyagcserét.

A vanília és a juharszirup kerek ízélményt adnak, míg a spirulina vagy menta opcionálisan frissítő zöld árnyalatot és extra funkciót visz bele.

ILLATÉLMÉNY – DIFFÚZORHOZ:

Zöld mandarin + fodormenta

– frissítő, inspiráló, a tiszta gondolatok és új kezdetek olajai.

MANTRA KORTYOLÁS KÖZBEN:

„Megérdelem a tisztánlátást és a belső egyensúlyt.”

BÓNUSZ RECEPT – ÉDES EGYENSÚLY

HORMONTÁPLÁLÓ ENERGIAGOLYÓK, HA VALAMI IGAZÁN FINOMRA VÁGYSZ

BEVEZETŐ:

Mert néha jó, ha nem kell semmit sütni.
Nem kell döntenie reggeli és desszert között.
Nem kell megmagyarázni, hogy ez „egészséges”.
Egyszerűen: finom.

Ez a kis bónusz recept azoknak a pillanatoknak szól, amikor **valami édes, valódi, és női** energiára van szükséged – anélkül, hogy kibillentenél magadból.

Mert az **öngondoskodás lehet kókuszillatú is**.
Egy falat egyensúly. Egy falat emlékeztető.
Hogy nem kell tökéletesnek lenned – csak jelen lenned.

ÉDES EGYENSÚLY | KAKAÓS-MANDULÁS BLISS BALLS 🌿

HATÁS | MIKOR AJÁNLOTT:

Gyors energia nőknek, akik hormonális érzékenységgel élnek – legyen szó ciklusról, perimenopauzáról vagy csak egy hosszú nap végéről.

Stabilizálja a vércukrot, emeli a hangulatot, és nem bántja a rendszert. Ráadásul finom. Tényleg.

🎯 fókusz ⚖️ hormonális egyensúly

🌀 libidó 🧘 stresszkezelés

MIÉRT MŰKÖDIK?

A **datolya** ásványi anyagban gazdag, természetesen édes – és nem emeli hirtelen a vércukrot.

A **mandula** és a **lenmag** segíti a hormonok kiegyensúlyozását, a kakaó pedig dopamin- és szerotoninintermelést is támogat.

A **kókusz** és a **vanília** kellemes, női ízvilágot adnak, és a golyókat igazi „édességgé” varázsolják – büntudat nélkül.

ILLATÉLMÉNY – DIFFÚZORHOZ:

Vanília + rózsa + bergamott

– női önbizalom, melegség és finom örömeztetés támogatására.



HOZZÁVALÓK

(kb. 10–12 darabhoz)

- 8–10 szem puha datolya (ha száraz, előtte áztasd be)
- 4 ek mandulaliszt vagy darált mandula
- 1 ek lenmagliszt
- 1 ek kókuszreszelék
- 1 ek cukrozatlan kakaópor
- 1 tk vaníliakivonat
- csipet fahéj
- 1 ek kókuszolaj (vagy mandulavaj, ha lágyabb állagot szeretnél)
- opcionálisan: 1 tk maca por vagy egy kevés ashwagandha (funkcionális plusz)

ELKÉSZÍTÉS:

1. Turmixold össze a datolyát a kókuszolajjal és vaníliával.
2. Add hozzá a többi hozzávalót, keverd vagy gyúrd masszává.
3. Nedves kézzel formálj kis golyókat.
4. Hempergesd őket kókuszreszelékbe vagy kakaóporba – és tedd hűtőbe legalább 30 percre.

MANTRA KÉSZÍTÉS KÖZBEN:

„A gondoskodás lehet édes. Önmagamért – nem másokért.”



MEGHÍVÁS – HA TOVÁBB MENNÉL EZEN AZ ÚTON

Ez a latte-válogatás egy apró, mégis mélyen női gesztus. Nem protokoll, nem diéta – hanem egy hangulódás. Önmagadra. A testedre. A ritmusodra.

Ha valami megmozdult benned, ha jólesett az ízek mögött megbújó figyelem, vagy ha kíváncsi vagy, hogyan lehet ezt a finom jelenlétet továbbvinni a hétköznapiakba – szeretettel hívlak a következő lépésre.

Az Essentia Flow világában azon dolgozom, hogy a női test működése ne rejtély legyen, hanem térkép.

Hogy a hormonális egyensúly ne harc legyen, hanem ritmus.

Hogy a gondoskodás ne önfeladás, hanem emelkedés legyen.

MIT TALÁLSZ MÉG NÁLAM?

- ingyenes útmutatókat a női egészséghez
- e-bookokat és mini tanfolyamokat a hormonális egyensúlyról
- egyéni konzultációkat, ha személyes kísérésre vágysz
- inspiráló hírlevelet, ami segít kapcsolódni magadhoz – finoman és okosan

Ha még nem tetted, iratkozz fel a hírlevelemre – az első e-mailek között elküldöm neked a „Női Testtérkép” mini útmutatót is, ami segít jobban olvasni és értelmezni a saját tested jelzéseit.

drszakonyiorsolya.hu

Köszönöm, hogy itt vagy.

Mert a női egészség nem cél – hanem út. És azon máris rajta vagy.



Szeretettel:

ESSENTIA FLOW
by Orsi